

**PERBEDAAN TINGKAT DEPRESI REMAJA AWAL DITINJAU DARI
JENIS HUMOR YANG DIGUNAKAN**

**OLEH
ADRIAN
80 2010 011**

TUGAS AKHIR

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Guna Memenuhi Sebagian Dari Persyaratan
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi**

Program Studi Psikologi



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA
SALATIGA
2016**



PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adrian
NIM : 802010011 Email : 802010011@student.uksw.edu
Fakultas : Psikologi Program Studi : Psikologi
Judul tugas akhir : Perbedaan Tingkat Depresi Remaja Awal Ditinjau Dari
Jenis Humor Yang Digunakan
Pembimbing : 1. Rudangea Arianti Sembiring, M. Psi.
2. _____

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Kristen Satya Wacana maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Kristen Satya Wacana.

Salatiga, 25 Juli 2016

Ta Adrian



PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adrian
NIM : 802010011 Email : 802010011@student.uksw.edu
Fakultas : Psikologi Program Studi : Psikologi
Judul tugas akhir : Perbedaan Tingkat Depresi Remaja Awal Ditinjau Dari Jenis Humor Yang Digunakan

Dengan ini saya menyerahkan hak *non-eksklusif** kepada Perpustakaan Universitas – Universitas Kristen Satya Wacana untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak yang sesuai):

- ☒ a. Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA
- ☐ b. Saya tidak mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA**

* Hak yang tidak terbataskannya bagi satu pihak saja. Pengajar, peneliti, dan mahasiswa yang menyerahkan hak non-eksklusif kepada Repositori Perpustakaan Universitas saat mengumpulkan hasil karya mereka masih memiliki hak copyright atas karya tersebut.

** Hanya akan menampilkan halaman judul dan abstrak. Pilihan ini harus dilampiri dengan penjelasan/ alasan tertulis dari pembimbing TA dan diketahui oleh pimpinan fakultas (dekan/kaprodi).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Salatiga, 17 Juni 2016

Adrian

Tanda tangan & nama terang mahasiswa

Mengetahui,

Rudangta Arianti Sembiring, M.Psi.
Tanda tangan & nama terang pembimbing I

Tanda tangan & nama terang pembimbing II

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS

Sebagai citivas akademika Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adrian
Nim : 802010011
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UKSW hak bebas royalti non-eksklusif (*non-exclusive royalty freeright*) atas karya ilmiah saya berjudul:

**PERBEDAAN TINGKAT DEPRESI REMAJA AWAL DITINJAU DARI JENIS
HUMOR YANG DIGUNAKAN**

Dengan hak bebas *royalty non-eksklusif* ini, UKSW berhak menyimpan, mengalihmedia atau mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir, selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

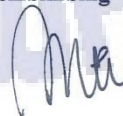
Dibuat di : Salatiga
Pada tanggal : 31 Mei 2016
Yang menyatakan,



Adrian

Mengetahui,

Pembimbing



Rudangta A. Sembiring, M.Psi.

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adrian

Nim : 802010011

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir, judul:

**PERBEDAAN TINGKAT DEPRESI REMAJA AWAL DITINJAU DARI JENIS
HUMOR YANG DIGUNAKAN**

Yang dibimbing oleh:

Rudangta A. Sembiring, M.Psi.

Adalah benar-benar hasil karya saya.

Didalam laporan tugas akhir ini tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan atau gagasan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau gambar serta simbol yang saya akui seolah-olah sebagai karya saya sendiri tanpa memberikan pengakuan pada penulis atau sumber aslinya.

Salatiga, 31 Mei 2016

Yang memberi pernyataan,


Adrian

LEMBAR PENGESAHAN

**PERBEDAAN TINGKAT DEPRESI REMAJA AWAL DITINJAU DARI JENIS
HUMOR YANG DIGUNAKAN**

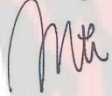
Oleh
Adrian
802012044

TUGAS AKHIR

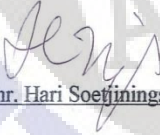
Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Guna Memenuhi Sebagian Dari Persyaratan
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Disetujui pada tanggal 31 Mei 2016

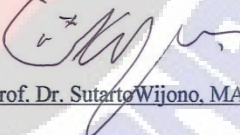
Oleh:
Pembimbing,


Rudangta A. Sembiring, M.Psi.

Diketahui Oleh,
Kaprodi


Dr. Chr. Hari Soetjningsih, MS.

Disahkan Oleh,
Dekan


Prof. Dr. Sutarto Wijono, MA.

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA
SALATIGA
2016**

**PERBEDAAN TINGKAT DEPRESI REMAJA AWAL DITINJAU
DARI JENIS HUMOR YANG DIGUNAKAN**

Adrian

Rudangta Arianti Sembiring

Program Studi Psikologi



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA
SALATIGA
2016**

PENDAHULUAN

Depresi merupakan sebuah gangguan mental yang dapat menjadi masalah serius dan dapat terjadi pada manusia di segala jenis usia. Depresi diperkirakan diderita oleh 350 juta manusia. *The World Mental Health Survey* (Survei Kesehatan Mental Dunia) yang telah dilakukan pada 17 negara di dunia, menemukan bahwa kira-kira 1 dari 20 orang dilaporkan mengalami satu episode depresi. Hampir 1 juta nyawa hilang setiap tahunnya karena depresi parah, yang mengarah kepada kematian karena bunuh diri (Marcus dkk, 2012). Jumlahnya yang tidak sedikit menunjukkan bahwa depresi merupakan permasalahan mental yang membutuhkan penanganan serius sehingga dapat dicegah.

Depresi didefinisikan secara umum sebagai sebuah pengalaman terus-menerus berupa kesedihan atau suasana hati yang mudah terganggu serta anhedonia, yaitu ketidakmampuan merasakan kesenangan hampir di segala macam aktivitas (Cash, 2004). Sedangkan menurut Marcus dkk (2012), depresi didefinisikan sebagai gangguan mental yang umum terjadi yang ditandai dengan suasana hati yang murung, kehilangan ketertarikan ataupun kesenangan, energi yang berkurang, merasa bersalah atau rendahnya penghargaan kepada diri sendiri, pola tidur dan makan yang terganggu, dan konsentrasi yang lemah. *American Psychiatric Association* (dalam DSM-V, 2013) menyebutkan bahwa gangguan depresi ditandai dengan perasaan sedih, kosong, atau suasana hati yang mudah terganggu, biasanya disertai dengan keadaan somatis dan perubahan kognitif yang secara signifikan memengaruhi kapasitas fungsi seorang individu. Maka dapat disimpulkan bahwa depresi merupakan perasaan sedih yang menetap, disertai dengan hilangnya ketertarikan ataupun kesenangan, yang dapat memengaruhi fungsi seorang individu.

Depresi diindikasikan dengan munculnya simptom-simtom yang menetap pada orang-orang yang mengalaminya yaitu, suasana hati tertekan yang mudah marah, hilangnya rasa ketertarikan ataupun kepuasan di berbagai macam aktivitas, penurunan berat badan yang

signifikan walaupun sedang tidak melakukan diet pola makan, sulit tidur ataupun tidur berlebihan, berkurangnya ataupun kemunduran fungsi psikomotorik, rasa lelah ataupun tidak berenergi hampir setiap hari, perasaan tidak berharga ataupun rasa bersalah yang berlebihan, berkurangnya kemampuan untuk berpikir atau berkonsentrasi, serta munculnya pikiran-pikiran mengenai kematian. Apabila lima dari sembilan simptom-simtom tersebut menetap selama dua minggu, maka akan menjadi sebuah gangguan mental yang disebut dengan *major depression disorder* (DSM-V, 2013).

Lubis (dalam Azahra, 2013) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi terjadinya depresi terbagi atas dua hal, yaitu faktor fisik dan faktor psikologis. Faktor fisik antara lain mencakup faktor genetika, susunan kimia otak dan tubuh, faktor usia, gender, gaya hidup, penyakit fisik, obat-obatan dan kurangnya cahaya matahari. Sedangkan dari faktor psikologis, yaitu faktor kepribadian, konsep diri yang negatif, pola pikir yang salah, pesimis, kepribadian yang *introvert*, faktor kehilangan/kekecewaan, harga diri, stres, lingkungan keluarga dan akibat efek yang disebabkan oleh penyakit jangka panjang. Sarafino (2006), menyatakan dukungan sosial juga merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi terjadinya depresi pada individu. Di Indonesia sendiri jumlah penduduk yang mengalami depresi belum pasti, namun berdasarkan penelitian Institute of Mental Health (dalam Asmika dkk, 2008), prevalensi depresi pada anak usia 9-17 tahun adalah lebih dari 6%. Walaupun jumlahnya tidak terlalu besar, namun 4,9 persen di antaranya mengalami depresi mayor. Hal ini dapat menjadi masalah yang berulang kali terjadi dan menyebabkan melemahnya kemampuan seorang individu untuk mengurus tanggung jawabnya di kehidupan kesehariannya, terlebih lagi pada remaja yang fokus pada pengembangan diri mereka melalui relasi sosial.

Remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional,

yang di sebagian besar budaya adalah dimulai pada usia sekitar 10 tahun hingga 13 tahun. Masa remaja kemudian dibagi menjadi menjadi remaja awal, yaitu ketika bermulanya masa remaja pada tingkat pendidikan menengah pertama atau tingkat menengah ke atas, dan remaja akhir, yang mengacu pada akhir dari dekade kedua dari kehidupan manusia (Santrock, 2014). Masa remaja awal inilah yang penuh dengan gejolak dikarenakan pada masa ini banyak sekali aspek kehidupannya yang berubah. Perubahan-perubahan tersebut disertai dengan tugas perkembangan pada diri remaja. Menurut Larson dkk (dalam Santrock, 2014), tugas pokok remaja adalah mempersiapkan diri memasuki masa dewasa. Pada masa inilah, para remaja akan berusaha untuk melepaskan ikatan dari orang tua dan berusaha untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya. Hal tersebut membutuhkan waktu untuk melakukan penyesuaian. Terlebih lagi, remaja dituntut untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya yang memiliki karakter berbeda.

Pertemanan dengan usia yang sebaya dapat menjadi hal yang sangat penting di dalam kehidupan remaja. Menurut Santrock (2014), remaja mendekati kawan-kawannya untuk memperoleh dukungan sosial dan penjelasan mengenai dirinya, termasuk mendengarkan pendapat kawan-kawannya dalam proses mendefinisikan siapa dirinya. Pengaruh lingkungan lebih besar berkontribusi terhadap keadaan emosi remaja dibandingkan perubahan hormonal (Santrock, 2014). Apabila seorang remaja tidak dapat menjalani hubungan pertemanan teman sebaya yang baik, besar kemungkinannya untuk mengalami emosi-emosi negatif, seperti sedih dan rasa tidak berdaya. Kegagalan dalam memperoleh dukungan dari teman sebaya dan juga keluarga dapat menyebabkan perasaan tidak berharga, perasaan tidak berdaya, dan munculnya tanda-tanda depresi, yang dapat mengarah menjadi adanya keinginan untuk bunuh diri (Sun dan Hui, 2007).

Menurut *Population Reference Bureau* (2013), jumlah remaja di dunia mencapai 1,8 milyar yang secara statistik mencakup sekitar 25% dari populasi dunia. Di Indonesia sendiri,

jumlah remaja mencapai 64,3 juta orang yang mencakup lebih dari 20% jumlah penduduk Indonesia. Hal ini berarti bahwa remaja merupakan salah satu kategori penduduk dalam jumlah yang besar. Walaupun di Indonesia masih belum ada data yang jelas mengenai jumlah remaja yang mengalami depresi, namun di beberapa kota besar telah terdapat data mengenai jumlah remaja yang mengalami depresi. Berdasarkan pada data Dinas Kesehatan Kota Semarang tahun 2010 (dalam Safitri dan Hidayati, 2013) ditemukan terdapat 91.700 (63,84%) dari 143.635 remaja yang memerlukan perawatan konseling, disinyalir mengalami permasalahan kejiwaan, salah satunya dalam bentuk depresi.

Sebagaimana setiap relasi pada umumnya, remaja dalam hubungan sosialnya, menggunakan bahasa sebagai komunikasi utama mereka. Soetjiningsih (2012) menyebutkan bahwa pada masa kanak-kanak akhir, seorang anak telah menyadari bahwa bahasa merupakan alat komunikasi yang penting untuk menyampaikan maksud, keinginan, dan kebutuhannya kepada orang lain. Anak juga telah menyadari bahwa berbicara sebagai salah satu bentuk bahasa merupakan sarana penting untuk memperoleh tempat dalam kelompoknya. Seiring dengan berkembangnya seorang anak menuju ke masa remaja, mereka pun mulai menyadari bahwa bahasa dapat juga digunakan untuk memperlancar hubungan sosial dengan teman sebaya. Salah satu bagian dari bahasa yang dapat digunakan dalam memperlancar hubungan sosial, dan juga agar remaja dapat diterima dalam lingkungannya, adalah dengan menggunakan humor.

Humor merupakan salah satu bentuk bahasa yang umum dilakukan manusia di berbagai jenis interaksi sosial, begitu pula hanya dengan remaja. Booth-Butterfield dan Booth-Butterfield (2007) menyatakan bahwa humor adalah pesan yang diungkapkan melalui bahasa verbal maupun non-verbal untuk memperoleh gelak tawa, kesenangan, kegembiraan maupun guna mengejutkan individu lain yang menjadi sasaran humor tersebut. Isen (dalam Martin, 2007) mengungkapkan dalam penelitian eksperimennya bahwa ketika seseorang

mengalami emosi positif, maka ia menunjukkan peningkatan di beberapa kemampuan kognitif dan perilaku sosial, jika dibandingkan dengan orang yang sedang mengalami emosi netral ataupun negatif. Melalui humor, remaja mengungkapkan bagaimana dirinya berperilaku di hadapan teman sebayanya.

Dalam penelitiannya, Martin dkk (2003) telah mengembangkan alat ukur yang bernama *Humor Style Questionnaire* (HSQ), yaitu sebuah pengukuran yang dirancang untuk membedakan antara jenis humor mana yang berpotensi untuk bermanfaat dan jenis humor yang merugikan. Jenis humor terbagi atas empat jenis, yaitu *affiliative humor*, *self-enhancing humor*, *aggressive humor*, dan *self-defeating humor*. *Affiliative humor* mengacu pada kecenderungan untuk mengatakan hal-hal yang lucu, dengan tujuan untuk menghibur dan memperlancar hubungan dengan orang lain. Individu yang termasuk di dalamnya membuat orang lain merasa nyaman, mengatakan hal-hal lucu tentang dirinya namun tidak sampai tahap serius, dan mampu untuk menerima keadaan dirinya sendiri. *Self-enhancing humor* mengacu pada kecenderungan untuk mempertahankan sikap humoris, seringkali terhibur oleh kegajilan dalam hidup, dan menggunakan humor sebagai regulasi emosi ataupun *coping*. Individu yang termasuk di dalamnya menggunakan jenis humor ini ke dalam dirinya daripada dalam hubungan interpersonal.

Aggressive humor mengacu pada kecenderungan untuk menggunakan humor dengan tujuan untuk mengkritisi atau memanipulasi orang lain, dan berpotensi bersifat ofensif. Individu yang termasuk di dalamnya cenderung mengekspresikan humor tanpa memperhatikan dampak yang mungkin saja terjadi terhadap orang lain (misalnya humor rasis atau seksis), dan juga kompulsif sehingga kesulitan untuk menahan keinginan untuk mengatakan sesuatu yang dapat menyakiti ataupun mengasingkan orang lain. *Self-defeating humor* yang mengacu pada kecenderungan untuk menggunakan humor yang meremehkan diri sendiri secara berlebihan dengan maksud untuk menghibur orang lain, bahkan dengan

mengorbankan diri sendiri. Individu yang termasuk di dalamnya menggunakan cara tersebut untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain. *Affiliative humor* dan *self-enhancing humor* merupakan gaya humor adaptif, yang bermanfaat terhadap *psychological well-being*. Sedangkan *aggressive humor* dan *self-defeating humor* merupakan gaya humor maladaptif, yang dapat mengganggu *psychological well-being* (Liu, 2012).

Penggunaan humor di dalam kelompok menjadi penting, karena apabila humor yang digunakan dianggap lucu dan menarik, maka kemungkinan seorang remaja diterima di dalam kelompok menjadi lebih besar sehingga kemungkinan depresi akan menurun. Pernyataan tersebut sejalan dengan Lyubomirsky, King, dan Diener (dalam Martin, 2007) yang menyebutkan bahwa ketika orang-orang mengalami emosi-emosi positif, mereka juga menunjukkan tingkatan yang lebih tinggi pada tanggung jawab sosial dan perilaku prososial, seperti perilaku menolong dan murah hati. Frederickson dan Levenson (dalam Martin, 2007) juga menunjukkan bahwa emosi-emosi positif dapat membantu mengurangi rangsangan psikologis yang disebabkan oleh emosi-emosi negatif. Emosi-emosi kegembiraan yang dibawa oleh humor menggantikan perasaan cemas, depresi, ataupun kemarahan yang semestinya terjadi, dan memungkinkan seseorang untuk berpikir lebih luas dan fleksibel serta untuk ikut serta dalam pemecahan masalah yang lebih kreatif (Fredrickson, dalam Martin, 2007). Karena itu, humor dapat digunakan sebagai mekanisme regulasi emosi yang penting, yang dapat berkontribusi bagi kesehatan mental (Gross & Munoz, dalam Martin, 2007).

Remaja-remaja perlu mengetahui mengenai lingkungan sekitarnya dan bagaimana cara menyesuaikan diri dengan teman sebaya mereka. Pemilihan jenis humor yang digunakan menjadi penting agar remaja dapat menyesuaikan diri sehingga dapat diterima pada kelompok teman sebayanya. Baumenster dkk (dalam Steger dan Kasdhan, 2009) menyebutkan bahwa manusia memiliki keinginan untuk terhubung dan mendapatkan penerimaan ke dalam kelompok sosial. Manusia menciptakan hubungan ketika dirinya siap dan mengatur

perilakunya demi menjaga dan merawat hubungan tersebut. Namun, manusia akan menderita apabila hubungan sosial memburuk atau ikatan sosial terputus. Karena itulah pentingnya penerimaan sosial terhadap *well-being* khususnya pada remaja.

Diperkirakan bahwa remaja akan diterima dalam kelompok sosial apabila menggunakan gaya humor yang adaptif, dan sebaliknya apabila menggunakan gaya humor maladaptif. Atas dasar pemikiran tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi pada remaja awal ditinjau dari jenis humor yang digunakan yaitu jenis humor adaptif dan jenis humor maladaptif, di dalam kehidupan bersosialisasinya dengan teman sebaya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah dengan uji beda tingkat depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur perbedaan tingkat depresi ditinjau dari jenis humor yang digunakan.

Partisipan

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan karakter yaitu remaja yang berusia 10-15 tahun, agar sampel penelitian merupakan remaja yang masih berada pada tahap perkembangan remaja awal. Pengambilan data dilakukan pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) kelas VIII di sekolah Laboratorium Kristen Satya Wacana Salatiga. Pemilihan partisipan secara khusus, yaitu kelas VIII, dengan pemikiran bahwa partisipan memiliki pengalaman lebih banyak sebagai remaja awal dibandingkan siswa kelas VII. Hal ini bertujuan untuk mengurangi kemungkinan besarnya ketidakstabilan emosi yang terjadi di masa-masa remaja. Jumlah partisipan yang didapat dari

tiga kelas yang ada berjumlah 63. Partisipan terdiri dari 40 laki-laki dan 23 perempuan. Partisipan penelitian kemudian diminta untuk menuliskan informasi-informasi personal seperti nama, jenis kelamin, usia, serta asal sekolah.

Teknik Pengambilan Data

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *self report*. Kuesioner terdiri dari 2 jenis, yang dibuat dengan menerjemahkan alat ukur ke dalam Bahasa Indonesia. Jumlah aitem keseluruhan adalah 53 aitem, yang dimana jumlah untuk kuesioner pertama adalah 32 aitem dan jumlah untuk kuesioner kedua adalah 21 aitem.

Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan merupakan terjemahan dari 2 skala berbahasa asing yang diterjemahkan peneliti ke dalam Bahasa Indonesia. Alat ukur yang digunakan berupa :

1. *Humor Style Questionnaire* (HSQ)

HSQ merupakan skala yang dikembangkan oleh Martin dkk (2003) yang terdiri dari 32 aitem. HSQ menggunakan skala Likert dengan 7 buah pilihan mulai dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”. Terdapat 4 jenis humor yang akan diukur dengan kuesioner ini yaitu *Affiliative*, *Self Enhancing*, *Aggressive* dan *Self Defeating*. Pengembangan skala HSQ menghasilkan reliabilitas yang baik yang ditunjukkan melalui konsistensi internal sebesar 0,77 hingga 0,81, dengan hasil korelasi *test-retest* sebesar 0,80 hingga 0,85.

Peneliti juga telah melakukan uji coba untuk menguji reliabilitas pada kuesioner ini, melalui metode *test-retest*. Hal ini dilakukan dengan menghubungkan hasil kuesioner *test* dan *re-test*, yang bisa dilihat pada Tabel 1, 2, 3 dan 4.

Tabel 1.
Korelasi humor *affiliative*

Correlations			
Affiliative		Test	Re-Test
Test	Pearson Correlation	1	.607**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	63	63

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 2.
Korelasi humor *self enhancing*

Correlations			
Self Enhancing		Test	Re-Test
Test	Pearson Correlation	1	.691**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	63	63

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 3.
Korelasi humor *aggressive*

Correlations			
Aggressive		Test	Re-Test
Test	Pearson Correlation	1	.406**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	63	63

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 4.
Korelasi humor *self defeating*

Correlations			
Self Defeating		Test	Re-Test
Test	Pearson Correlation	1	.651**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	63	63

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Analisis dilakukan dengan menggunakan korelasi Pearson. Dari keempat tabel di atas, didapatkan bahwa jenis humor *affiliative* menghasilkan angka 0,607, humor

self enhancing menghasilkan angka 0,691 dan humor *self defeating* menghasilkan angka 0,651. Sedangkan jenis humor *aggressive* menghasilkan angka 0,406. Menurut Gravetter dan Wallnau (2006), $r < 0,1$ mengindikasikan korelasi yang rendah, $0,1 \leq r < 0,5$ mengindikasikan korelasi yang sedang, dan $r > 0,5$ mengindikasikan korelasi yang tinggi. Hal ini berarti bahwa jenis humor *affiliative*, jenis humor *self enhancing* dan jenis humor *self defeating* memiliki korelasi yang tinggi. Sedangkan jenis humor *aggressive* menunjukkan korelasi yang rendah pada jenis aitemnya. Angka signifikansi yang didapat dari 4 tabel tersebut menunjukkan bahwa seluruh angka kurang dari 0,05. Maka, dapat disimpulkan bahwa seluruh jenis humor yang diuji mempunyai korelasi yang signifikan. Namun, angka tersebut menunjukkan bahwa pengujian reliabilitasnya berindikasi kurangnya kestabilan pengukuran apabila dilakukan dari waktu ke waktu. Azwar (2005) menyebutkan kelemahan ini terlihat pada pengujian dengan pendekatan *test-retest*. Kondisi subjek dapat berubah pada saat tes-ulang dan dapat berakibat pada perubahan skor yang tidak searah sehingga korelasi antara kedua distribusi skor menjadi rendah.

2. *Beck Depression Inventory* (BDI)

Beck Depression Inventory merupakan skala untuk mengukur tingkat depresi subjek. Pada penelitian ini, skala BDI yang digunakan adalah skala BDI yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Uji reliabilitas skala adaptasi BDI telah dilakukan oleh Retnowati dengan subjek mahasiswa baru (Susilowati, dalam Susilowati dan Hasanat, 2011). Dari uji validitas, skala BDI sah pada koefisien korelasi sebesar 0,1936 sampai 0,6317 pada taraf signifikansi 5 persen dan dari uji reliabilitas menggunakan tehnik analisis Hoyt diperoleh koefisien keandalan sebesar 0,844. *Beck Depression Inventory* terdiri dari 21 item yang dimana skor total dihitung

dengan cara menjumlahkan seluruh skor yang diperoleh untuk masing-masing aitem.

Skor total yang didapatkan dari skala ini adalah antara 0 sampai 63.

Peneliti kemudian melakukan pengujian analisis aitem skala BDI dengan menggunakan perbandingan antara r_{hitung} dari hasil yang didapatkan dengan r_{tabel} , yang bisa dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5.
Penghitungan statistik aitem tingkat depresi

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem 1	11.0549	40.630	.288	.491	.799
Aitem 2	11.3516	40.208	.370	.388	.796
Aitem 3	10.8901	38.032	.421	.357	.792
Aitem 4	11.2747	39.846	.330	.611	.797
Aitem 5	10.5714	39.625	.453	.424	.792
Aitem 6	10.9011	40.157	.227	.253	.804
Aitem 7	11.1978	39.627	.423	.503	.793
Aitem 8	10.7912	38.611	.389	.514	.794
Aitem 9	11.4615	42.274	.181	.266	.803
Aitem 10	10.9341	37.373	.362	.578	.799
Aitem 11	11.1209	39.285	.415	.387	.793
Aitem 12	11.3187	40.997	.271	.297	.800
Aitem 13	10.9121	39.081	.381	.318	.795
Aitem 14	11.2308	39.646	.358	.245	.796
Aitem 15	11.1319	39.516	.414	.410	.793
Aitem 16	10.5824	38.624	.365	.560	.796
Aitem 17	10.9780	40.244	.308	.355	.798
Aitem 18	10.8791	39.596	.370	.415	.795
Aitem 19	10.9121	38.392	.566	.595	.786
Aitem 20	11.0220	39.444	.474	.539	.791
Aitem 21	10.9121	38.081	.368	.447	.796

Didapatkan bahwa angka r_{hitung} tertinggi adalah 0,566 dan r_{hitung} terendah adalah 0,181. Pada pengambilan data BDI, peneliti menggunakan 91 orang partisipan untuk mengisi skala BDI yang telah diterjemahkan tersebut. Jika dibandingkan dengan r_{tabel} , apabila r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} maka aitem diterima. Namun apabila r_{hitung} lebih kecil daripada r_{tabel} , maka aitem tersebut ditolak atau gugur. Peneliti mengacu pada signifikansi untuk uji dua arah sebesar 0,1 dengan $\alpha = 5\%$. Selanjutnya peneliti membandingkan r_{hitung} dengan jumlah terkecil dengan r_{tabel} (0,171) berdasarkan jumlah partisipan yang mengisi kuesioner BDI.

Dikarenakan angka pada seluruh r_{hitung} melebihi angka pada r_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada satu aitem pun yang gugur sehingga jumlah aitem tetap 21. Yang perlu diperhatikan adalah jumlah partisipan untuk pengujian validitas berjumlah 91, namun jumlah partisipan yang diambil datanya sebagai bagian dari penelitian ini hanyalah 63. Hal ini disebabkan karena adanya partisipan yang tidak dapat melakukan pengisian kembali *retest* yang diberikan.

HASIL

Teknik yang diterapkan untuk menganalisis data adalah uji *Independent Sample t-test*. Analisis data dilakukan dengan bantuan program analisis data *Statistical Package for the Social Science (SPSS) for windows version 16*.

Uji Asumsi

Sebelumnya peneliti melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji asumsi dilakukan untuk melihat apakah data berdistribusi secara normal dan memiliki varians yang sama.

1. Uji normalitas

H_0 : Populasi berdistribusi normal.

H_1 : Populasi tidak berdistribusi normal.

Kriteria dalam pengujian nilai signifikansinya yaitu apabila nilai $p > 0,05$ maka

H_0 diterima. Berikut tabel hasil uji normalitas yang dilakukan.

Tabel 6.
Uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		VAR00001
N		63
Normal Parameters ^a	Mean	12.0952
	Std. Deviation	7.16333
Most Extreme Differences	Absolute	.085
	Positive	.085
	Negative	-.052
Kolmogorov-Smirnov Z		.672
Asymp. Sig. (2-tailed)		.757
a. Test distribution is Normal.		

Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yang menunjukkan skala depresi ($K-S-Z = 0,672$, $p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 diterima atau data yang didapat berdistribusi normal.

2. Uji homogenitas

H_0 : Data memiliki variansi yang sama atau homogen.

H_1 : Data tidak memiliki variansi yang sama atau nonhomogen.

Kriteria dalam pengujian nilai signifikansinya yaitu apabila nilai $p > 0,05$ maka

H_0 diterima. Hasil pengujian yang dilakukan sebagai berikut.

Tabel 7.
Uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

VAR00001

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.315	3	59	.814

Uji homogenitas menggunakan metode *Levene*. Berdasarkan hasil uji homogenitas, didapatkan nilai signifikansi tingkat depresi berdasarkan jenis humor sebesar 0,814. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima atau mempunyai variansi yang sama.

Analisa Deskriptif

Untuk menentukan kategori tingkat depresi, peneliti menggunakan kategorisasi jenjang (ordinal). Hal ini bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur (Azwar, 2005). Berikut disajikan hasil dari analisa deskriptif data tingkat depresi partisipan dari kuesioner yang diberikan.

Tabel 8.
Statistik deskriptif tingkat depresi

	N	Min	Max	Mean	SD
Tingkat depresi	63	0	63	12,09	10,5

Kuesioner tingkat depresi terdiri dari 21 aitem yang masing-masing aitemnya terdiri dari 4 pilihan pernyataan. Skor yang diperoleh untuk setiap aitemnya dapat mencapai skor terendah dengan angka 0 dan skor tertinggi dengan angka 3. Di dalam kuesioner BDI, Beck telah membuat kategorisasi dimana total seluruh skor untuk 21 aitem dijumlahkan lalu dilihat berdasarkan besarnya angka skor. Angka skor dibagi berdasarkan tingkatan berikut ini.

Tabel 9.
Kategorisasi tingkat depresi

Total Skor	Kategori	Jumlah partisipan
0-13	Mengindikasikan depresi minimal	40
14-19	Mengindikasikan depresi rendah	14
20-28	Mengindikasikan depresi sedang	7
29-63	Mengindikasikan depresi parah	2

Tabel 9 menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori depresi minimal yaitu sebanyak 40 orang. Sedangkan untuk kategori depresi rendah terdapat 14 orang, kategori depresi sedang terdapat 7 orang, dan kategori depresi parah terdapat 2 orang.

Uji Komparasi

H_0 : Tidak terdapat perbedaan signifikansi antara jenis humor adaptif dan maladaptif.

H_1 : Terdapat perbedaan signifikansi antara jenis humor adaptif dan maladaptif

Peneliti menggunakan uji *t-test* untuk mengetahui signifikansi perbedaan tingkat depresi berdasarkan jenis humor. Jenis humor yang ada dibagi dalam 2 kelompok, yaitu kelompok adaptif yang terdiri dari humor *affiliative* dan humor *self enhancing*, dan kelompok maladaptif yang terdiri dari humor *aggressive* dan humor *self defeating*. Hasilnya berupa tabel berikut.

Tabel 10.
Uji *t-test*

Independent Samples Test									
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Depres Equal i variances assumed	.099	.754	.259	61	.796	.75000	2.89357	-5.03606	6.53606
Equal variances not assumed			.283	7.995	.785	.75000	2.65277	-5.36804	6.86804

Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa signifikansinya adalah 0,796. Dengan menggunakan $\alpha = 5\%$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis humor adaptif dan maladaptif.

Setelah dilakukan uji asumsi, peneliti menggunakan uji *Anova* untuk mengetahui signifikansi antar jenis humor. Berikut hasil yang didapatkan.

Tabel 11.
Analisis 4 jenis humor

ANOVA					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	125.990	3	41.997	.811	.493
Within Groups	3055.438	59	51.787		
Total	3181.429	62			

Hasil analisis statistik yang didapat menunjukkan bahwa uji *Anova* menghasilkan signifikansi 0,493. Maka dengan $\alpha = 5\%$, menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada uji 4 jenis humor ($\text{sig.} > 0,05$). Peneliti kemudian mencoba untuk melakukan uji *Anova* hanya dengan 3 jenis humor dengan mengeliminasi jenis humor *affiliative*. Hal ini dilakukan dengan mempertimbangkan jumlah partisipan yang termasuk ke dalam jenis humor

affiliative terlalu banyak, bahkan melebihi setengah dari jumlah sampel yang digunakan.

Tabel 12 menunjukkan hasil analisis yang dilakukan.

Tabel 12.

Analisis 3 jenis humor

ANOVA					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	38.382	2	19.191	.739	.497
Within Groups	337.556	13	25.966		
Total	375.938	15			

Analisis statistik yang dilakukan kembali dengan hanya menggunakan 3 jenis humor. Menggunakan $\alpha = 5\%$, hasil signifikansi yang didapat adalah 0,497 yang artinya walaupun hanya menggunakan 3 jenis humor, tetap didapatkan hasil yang relatif sama yaitu bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara 3 jenis humor tersebut (sig. 0,497 > 0,05).

PEMBAHASAN

Hasil uji komparasi antara tingkat depresi ditinjau dari jenis humor yang diukur dengan menggunakan uji *Independent Sample t-test* adalah 0,754 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat depresi remaja awal ditinjau dari jenis humor adaptif dan jenis humor maladaptif. Artinya, partisipan yang menggunakan jenis humor maladaptif tidak memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan partisipan yang menggunakan jenis humor adaptif, dan sebaliknya.

Tabel 7 menunjukkan uji beda tingkat depresi ditinjau dari 4 jenis humor yang digunakan. Hasilnya adalah $t = 0,493$ yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat depresi berdasarkan jenis humor partisipan. Mengingat jenis humor *affiliative* merupakan satu-satunya jenis humor yang memiliki jumlah partisipan paling banyak, bahkan melebihi setengah jumlah sampel, jenis humor ini dihilangkan pada analisis *Anova* kedua sehingga hanya digunakan 3 jenis humor saja. Tabel 8 merupakan hasil analisis dengan 3 jenis humor

dan hasilnya tetap menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat depresi ditinjau dari 3 jenis humor tersebut.

Tidak adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat depresi pada jenis humor adaptif dan maladaptif terjadi karena terdapat perbedaan ada hal-hal yang memengaruhi depresi selain humor. Ketika proses pengambilan data, peneliti mengamati bahwa para siswa yang bersedia menjadi partisipan sewaktu mengisi kuesioner dapat bersosialisasi dengan bebas di dalam kelas. Di dalam kelas terlihat pula bahwa interaksi antar siswa tidak ada anggota kelas yang diabaikan, dimana setiap anggota mengerjakan dengan serius namun diselingi dengan berbicara dan bercanda. Atmosfer kelas yang diciptakan mendukung siswa untuk saling berinteraksi secara positif sehingga walaupun memiliki jenis humor yang berbeda, sebagian besar dari anggota kelas masih dapat menerima hal tersebut. Herman dkk (dalam Rantilla dan Shrestha, 2011) menyebutkan bahwa respons diri seseorang semasa kanak-kanak dan remaja dapat ditanamkan melalui keadaan sekolah (yang mencakup atmosfer sekolah, hubungan dengan guru dan teman sebaya, dan kegagalan akademik). Masa-masa tersebut merupakan saat dimana mereka belajar bagaimana mengenali diri mereka melalui bagaimana orang lain melihat mereka. Apabila mereka mempersepsikan diri mereka secara negatif, hal tersebut dapat berkontribusi terhadap berkembangnya simtom-simtom depresi. Herman (2009) menambahkan bahwa remaja dengan relasi teman sebaya yang berfokus pada berbagi, mengamati, serta mendengar cerita yang negatif dan depresif, cenderung untuk mengalami konsekuensi berupa *mood* negatif, dibandingkan dengan remaja yang terlibat di dalam lingkungan teman sebaya yang positif, bahagia, dan berorientasi pada aksi.

Selain karena hubungan dengan teman sebaya, faktor yang kemungkinan juga dapat mempengaruhi adalah faktor ekonomi keluarga. Siswa-siswa di sekolah tersebut dapat dikatakan dari kalangan ekonomi menengah ke atas sehingga dalam kesehariannya, kurang dirasakan tekanan sosial yang dipengaruhi oleh ketidaksetaraan tingkatan ekonomi.

Richardson dan Katsenellenbogen (dalam Rantilla dan Shrestha, 2011) menyatakan bahwa kejadian-kejadian negatif seperti konflik keluarga, status sosial ekonomi yang rendah, dan kehilangan orang tua atau orang yang dicintai, yang terjadi di dalam keluarga dan konteks sosial dimana anak tumbuh, sebagai resiko utama yang berkontribusi terhadap munculnya depresi.

Ketimpangan jumlah subjek pada jenis humor yang digunakan juga perlu diperhatikan. Dikarenakan jumlah subjek pada jenis humor *affiliative* terlalu banyak, maka peneliti kemudian mencoba melakukan analisis hanya dengan tiga jenis humor lainnya untuk mengatasi hal tersebut. Keputusan ini sangat memungkinkan berpengaruhnya hasil analisis data yang dilakukan. Hal-hal seperti di atas menjadi pertimbangan-pertimbangan yang menyebabkan tidak adanya perbedaan tingkat depresi antara jenis humor adaptif dan maladaptif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pengujian dilakukan melalui 3 cara yaitu, uji *Anova* dengan menggunakan 4 jenis humor, uji *Anova* dengan 3 jenis humor, dan uji komparasi *t-test*. Dari semua pengujian tersebut, hasil penelitian dan pembahasan yang didapat menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan mengenai perbedaan tingkat depresi remaja awal ditinjau dari jenis humor yang digunakan.

Saran

1. Bagi sekolah

Penelitian ini dapat menjadi acuan kepada pihak sekolah, khususnya bagi pihak yang berhubungan langsung dengan siswa-siswa, seperti guru Bimbingan dan Konseling (BK). Dengan mengenali secara singkat mengenai jenis-jenis humor yang digunakan oleh siswa, guru BK dapat berperan sebagai pengamat bagi siswa-siswa yang dianggap berpotensi untuk mengalami depresi. Apabila terjadi kondisi depresi yang telah diperkirakan, dapat dengan cepat mengambil tindakan untuk menjaga stabilitas psikologis siswa-siswa.

2. Bagi peneliti selanjutnya.

Dari hasil penelitian serta banyaknya keterbatasan dalam penelitian ini, peneliti memiliki beberapa saran bagi penelitian selanjutnya. Penelitian ini menggunakan dua skala berbahasa Inggris yang kemudian diterjemahkan menjadi bahasa Indonesia. Pada saat pengujian bahasa, peneliti hanya meminta beberapa siswa untuk melihat hasil penerjemahan bahasa. Ditemukan tidak ada kalimat atau pernyataan di dalam skala yang dianggap dapat membingungkan bagi partisipan nantinya. Namun, pada saat skala dibagikan kepada partisipan, peneliti menemukan adanya kemungkinan terjadinya *social desirability*. Artinya terdapat kecenderungan partisipan untuk terkesan “baik” melalui pilihan-pilihan jawaban yang diberikan. Hasil skoring menunjukkan bahwa pernyataan-pernyataan yang dianggap baik secara norma sosial memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang dianggap “tidak baik”. Tentu saja hal ini merupakan faktor yang mempengaruhi reliabilitas dan validitas alat ukur. Penggunaan alat ukur yang sama kesempatan selanjutnya dapat terlebih dahulu dimodifikasi menjadi pernyataan-pernyataan yang bersifat netral. Akan lebih baik juga apabila uji coba alat ukur menggunakan sistem *try out*. Sampel yang digunakan termasuk terbatas. Peneliti hanya mengambil sampel penelitian di SMP Laboratorium Kristen Satya Wacana saja. Selain itu, terjadi ketimpangan pada jumlah subjek ditinjau dari jenis humor yang digunakan. Jumlah subjek pada jenis humor *affilative* terlalu banyak sehingga analisisnya kemudian disesuaikan dengan situasi yang memungkinkan. Akan lebih baik bila jumlah subjek yang didapat berjumlah kurang lebih sama pada setiap jenis humornya. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mempertimbangkan kemungkinan faktor lingkungan yang mungkin saja berbeda apabila pengambilan data dilakukan di sekolah lain juga, misalnya keadaan ekonomi di keluarga siswa, jenis kelamin, dll dengan tujuan untuk memperkecil pengaruh variabel sekunder yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed). Washington, DC: Author.
- Asmika; Harijanto; & Handayani, N. (2008). Prevalensi depresi dan gambaran stressor psikosial pada remaja sekolah menengah umum di wilayah kotamadya malang. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 24 (1). Diunduh dari <http://jkb.ub.ac.id/index.php/jkb/article/viewFile/348/336>.
- Azahra, M. (2012). *Peran konsep diri dan dukungan sosial terhadap depresi pada penderita gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialisis*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta.
- Azwar, S. (2005). *Penyusunan skala psikologi, cetakan VII*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Bochantin, J. (2012). Musings from the deliberation room: The impact of humor on juror decision making. *The Jury Expert*, 24 (6).
- Cash, R. E. (2004). Depression in children and adolescents: Information for parents and educators. *National Association of School Psychologist*. Diunduh dari <http://www.nasponline.org/resources/handouts/revisedPDFs/depression.pdf>
- Gravetter, F. J. & Wallnau, L. B. (2006). *Statistics for the behavioral sciences, seventh edition*. Belmont : Thomson Wadsworth
- Herman, K. C.; Renike, W. M. : Parkin, J. : Traylor, K. B. & Agarwal, G. (2009). Childhood depression : Rethinking the role of the school. *Psychology in the School*, 45(5), 433-443.
- Liu, K. W. Y. (2012). Humor styles, self-esteem and subjective happiness. *Discovery – SS Student E-Journal*, 1, 22-41.
- Marcus, M., Yasamy, M. T., Ommeren, M. V., Chisholm, D. (2012). Depression : A global public health concern. *Depression: A global crisis*. United States: World Federation for Mental Health.
- Martin, R. A. (2007). *Psychology of humor: An integrative approach* [versi Adobe Digital]. Diunduh dari <https://archive.org/details/psychologyofhumo00martrich>.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48-75.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 2-12.
- Population Reference Bureau. (2013). *The World's Youth: 2013 Data Sheet*. Washington, DC: Author.

- Rantilla, J & Shrestha, T. (2011). *Understanding depression in children and adolescent* (Bachelor's thesis). Turku University of Applied Science, Finlandia.
- Safitri, Y. & Hidayati, N. E. (2013). Hubungan antara pola asuh orang tua dengan tingkat depresi remaja di SMK 10 November Semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 1(1), 12-17.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* [versi Adobe Digital]. Diunduh dari : http://doco.co/s3?download_token=df3644ae2e930adda0cb7ab68057fbfa353599d82e9183f327f3c2ab80497a7e.
- Sarafino. P. E. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial interactions fifth edition*. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Soetjiningsih, C. H. (2012). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Prenada Media Grup.
- Steger, M.F. & Kashdan T. B. (2009). Depression and everyday social activity, belonging, and well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 56 (2), 289-300. Diunduh dari [http://www.michaelfsteger.com/wp-content/uploads/2012/0/Steger-Kashdan-JCP-2009 .pdf](http://www.michaelfsteger.com/wp-content/uploads/2012/0/Steger-Kashdan-JCP-2009.pdf)
- Susilowati, T. G. & Hasanat, N. U. (2011). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi* 38(1), 92-107.